

سرشناسه : گودرزی، زهرا، ۱۳۴۶ -
 عنوان و پدیدآور : من خودم را دوست دارم تفکیک عشق از
 دوست داشتن... / نویسنده زهرا گودرزی. -
 مشخصات نشر : مشهد: آوای کلک، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری : ۶۲ ص.
 شابک : ۸۰۰۰ ریال 7-00-2697-964-978
 یادداشت : فیپا
 موضوع : خودسازی
 موضوع : عزت نفس
 رده‌بندی کنگره : ۹۲۵ گ ۹ خ / BF ۶۳۷
 رده‌بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۲۸۴۴۰ م



مشهد: صندوق پستی ۳۳۵۴-۹۱۳۷۵ همراه: ۹۱۵۳۱۴۳۹۹۲

نام کتاب: من خودم را دوست دارم

نویسنده: زهرا گودرزی

ویرایش: احسان احدی

نوبت چاپ: اول

چاپ: دقت

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۰۰-۲۶۹۷-۹۶۴-۹۷۸-7-00-2697-964-978 ISBN

من خودم را دوست دارم

تفکیک عشق از دوست داشتن
تکنیک مجهول بودن در زندگی
اعتماد به نفس را بشناسیم و آن را در خود تقویت
کنیم
انسان ارتباط مستقیمی با افکار خود دارد
تأثیرات تلقین و هیپنوتیزم در زندگی

نویسنده:

زهرا گودرزی

درباره نویسنده کتاب «من خودم را دوست دارم»

بیاید با دیدگاه نویسنده نوجوانی که روانشناسانه می‌اندیشد آشنا شویم.

باید اعتراف کنم از زمانی که با نویسنده کتاب من خودم را دوست دارم آشنا شدم به این حقیقت پی بردم که او کوچک بزرگی است که می‌تواند با دیدگاه روشن خود کوچک‌های دنیا را بزرگ کند و به آنها چیزهای زیادی را یاد بدهد. قبل از آنکه این نویسنده نوجوان یک نویسنده خوب باشد، شاعری فرهیخته نیز می‌باشد که تاکنون یک کتاب شعر به نام از افق تا پرواز به چاپ رسانیده است. به امید اینکه قلم او روز به روز سوژه‌های مفید و مؤثرتری را بنویسد.

ان شاء الله

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	سخن ناشر
۷	مقدمه

فصل اول: من خودم را دوست دارم

۱۱	افرادی که نمی‌دانند چگونه خود را دوست داشته باشند:
۱۳	فرمولی اساسی برای دوست داشتن خود و مثالی کاربردی:
۱۵	چرا برخی اوقات احساس می‌کنیم که کسی ما را دوست ندارد:
۱۵	چرا همیشه منتظر ستایش شدن از جانب دیگران هستیم؟
۱۷	قبل از هر چیز و هر کس قدر خود را بدانیم!
۲۰	تفکیک عشق از دوست داشتن:
۲۱	آیا تفکیکی بین عشق و دوست داشتن وجود دارد؟
۲۳	دوست داشتن را به معنای واقعی بشناسیم:
۲۴	خاصیت عشق را دریابید:

فصل دوم: رازهایی درباره خودشناسی و خداشناسی

(عرفان)

۲۵	خاصیت روان‌شناسی و عرفان در زندگی:
۲۷	خاصیت تواضع در زندگی انسان:
۲۸	مفهوم واقعی منافع در زندگی انسان:
۲۸	چگونه با هوای نفس خود مبارزه کنیم؟
۲۹	اعتماد به نفس را بشناسیم و آن را در خود تقویت کنیم:
۳۰	اعتماد به نفس یعنی پشتکار داشتن، یعنی کمر همت را بستن:

فقط برای خودت زندگی کن!.....	۳۲
خودت را بشناس:.....	۳۴
تزلزل شخصیتی چیست؟.....	۳۵
خانواده و نقش آن در خودشناسی:.....	۳۶
چگونه بر فرزندان خود تسلط داشته باشیم!.....	۳۷

فصل سوم: رازهایی درباره قدرت تفکر و هیپنوتیزم

انسان ارتباط مستقیمی با افکار خود دارد:.....	۴۰
چگونه از دست افکار مزاحم رهایی یابیم:.....	۴۱
تاثیرات تلقین و هیپنوتیزم در زندگی انسان:.....	۴۳

فصل چهارم: حد و مرزها را بشناسیم

حسن احترام گذاشتن به خود و دیگران:.....	۴۶
مدیریت در زندگی تعادل داشتن در زمان است:.....	۴۷
چگونه می توان این تعادل را در زندگی خود پیاده کرد؟.....	۴۸
خاصیت انتخاب کردن در زندگی:.....	۴۹
تکنیک مجهول بودن در زندگی:.....	۵۳
«نه» گفتن رادر زندگی تمرین کن:.....	۵۵
بیا شاد باشیم: نوشته سانایا رومان.....	۵۶

فصل پنجم: روحیات انسان را بشناسیم

علت گرایش انسان ها به غم در زندگی چیست؟.....	۵۸
شادی را به معنای واقعی اش بشناسیم.....	۵۹
خنده بر هر درد بی درمان دواست.....	۶۰
گریه کن تا سبک شوی.....	۶۱
خواندن نماز و قرآن و تاثیرات آن بر زندگی.....	۶۲
سخن نویسنده.....	۶۴

بشر در طول حیاتش از آغاز تا پایان مرگ، در لحظه‌های شاد و غمگین، به خیر و خوبی خودش و به منافعی که باید به او برسد، فکر می‌کند و همواره برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند، تا بهترین باشد، تا همه او را دوست داشته باشند.

آیا تا به حال شنیده‌اید که کسی بگوید من خودم را دوست ندارم و در همان حال اگر متوجه شود که کسی او را دوست ندارد، احساس تنهایی، افسردگی و حقارت به او دست دهد؟ یا بالعکس، فردی را دیده یا شنیده‌اید که بگوید من خودم را دوست دارم و در عمل ببینید که هیچ کس به اندازه خودش دشمنش نمی‌باشد؟!

و اینجا معمایی در ذهن من، تو شما و دنیا جرقه می‌زند، که آیا ممکن است انسانی خودش را دوست نداشته باشد یا دشمن خود باشد؟

هر کدام از این افراد را می‌توان به یک اندازه ضعیف نفس و سست ایمان تلقی کرد. اگر کسی خودش را نشناسد، نمی‌تواند تصویری زیبا از دوست داشتن را مجسم کند و آن را در بعد جسم و روح خود طراحی نماید و به زیبایی آراسته شود چنین فردی حتی نمی‌تواند خالقش را بشناسد زیرا شناخت خالق از شناخت خود او

من خودم را دوست دارم

سرچشمه می‌گیرد و هر چه یک فرد خودش را بهتر بشناسد در شناخت خدایش موفق‌تر است و می‌تواند به این طریق ایمانش را کامل‌تر نماید تا جایی که احسن المخلوقین یا بهترین فرد خلق شده خدا باشد.